

# IMPORTANCIA DEL EJERCICIO TERAPÉUTICO EN EL DOLOR LUMBAR INESPECÍFICO

SATSE

## AUTORES

Torres Sierra, María. Ramos Álvarez, Carla. Rodríguez Blanco, Juan Carlos

## INTRODUCCIÓN

El dolor lumbar inespecífico es una de las principales causas de discapacidad en el mundo y de incapacidad temporal tratadas en atención primaria. Los pacientes presentan: empeoramiento en su calidad de vida, disminución del rango de movimiento, dolor local o referido, debilidad y fatiga muscular.

El ejercicio terapéutico es un programa prescrito por fisioterapeutas y realizado de manera activa por el paciente con el objetivo de mejorar su sintomatología y su función.

**Objetivo:** comprobar si un grupo de pacientes a través del ejercicio terapéutico individualizado mejoran tanto su percepción de dolor como su calidad de vida.

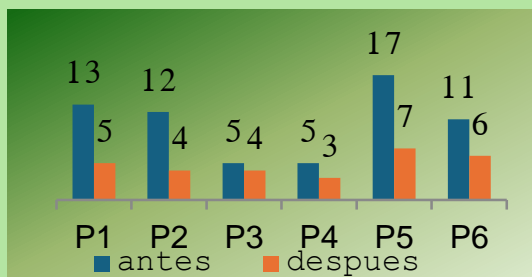
## MÉTODO

Estudio a 6 pacientes con lumbalgia inespecífica de entre 25 y 40 años, se realizan las escalas de Roland-Morris y Escala Visual Analógica (EVA) al inicio y final del programa.

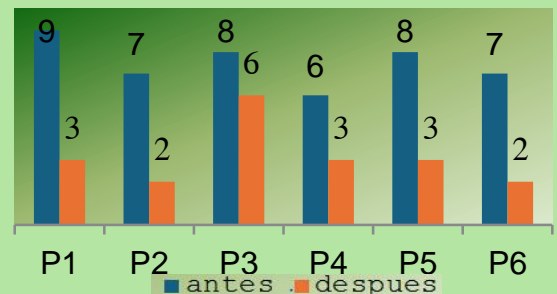
Se lleva a cabo una valoración inicial del paciente observando la restricción de movimiento, posiciones de mayor dolor y sintomatología para elaborar un programa de ejercicio terapéutico individualizado basado en el trabajo de fuerza, estabilidad y movilidad hacia la restricción de la musculatura implicada. Se ejecuta diariamente durante 8 semanas, con una sesión semanal individual dirigida por el fisioterapeuta realizando adaptaciones según la evolución que presente el paciente en ese tiempo.

## RESULTADOS

ESCALA ROLAND-MORRIS



ESCALA EVA



## CONCLUSIONES

- El ejercicio terapéutico adaptado a cada paciente produce una mejora tanto en calidad de vida como en la percepción del dolor por parte del paciente.
- Es necesario realizar un estudio con una muestra mayor para generalizar los resultados.

## BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Kovacs FM, Llobera J, Gil del Real MT, Abreira V, Gestoso M, Fernandez C and the Kovacs-Atención Primaria Groups. Validation of Spanish versión of the Roland Morris Questionnaire. Spine 2002; 27:538-542
- 2.- Arensman RM, Pisters MF, Kloek CJ, Koppelaar T, Veenhof C, Ostelo RJWG. Exploring the association between adherence to home-based exercise recommendations and recovery of nonspecific low back pain: a prospective cohort study. Randomized Controlled Trial. BMC Musculoskelet Disord. 2024 Aug 1;25(1):614.
- 3.- Salehi S, Sobhani V, Mir SM, Keivanfar N, Shamsoddini A, Hashemi S E. Efficacy of specific exercises in general population with non-specific low back pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Review. J Bodyw Mov Ther. 2024 Jul;39:673-705. doi: 10.1016/j.jbmt.2024.03.049. Epub 2024 Mar 29.